

料理皆是修行

甄親靜 2026年6月14日中午講於金佛聖寺

我先請大家思考一個問題，但不要回答，記住您的答案就好。當您想到要煮飯的時候，心裡第一個念頭是什麼？是開心？有壓力？不想動？還是覺得可以發揮創意？又或者只是覺得累了？

大部分的時候，我們都把煮飯當成日常生活中的一件事情、一項任務而已。但其實，我們當下的第一個反應，往往已經透露出自己的心境。

談到修行，我們通常會想到打坐、誦經、拜佛，或是研究經典。但過去這幾年，我一直在思考一件非常平常的事情——煮飯。慢慢地，我發現，原來煮飯也可以是一種修行。

前陣子，我看到一句話：「料理皆是修行。」當時這句話讓我停下來想了一下：這麼平凡的一件事，怎麼會跟修行有關呢？後來我才慢慢體會到，在佛教的修行裡，廚房裡的工作不只是為了準備食物，同時也是訓練自己的心。



料理皆是修行

不知道大家有沒有看過韓國的料理競賽節目《黑白大廚》？我聽說有一位比丘尼參加過這個節目，於是就去查了一下相關資料。

結果認識了善財法師，她是上《黑白大廚》的人。還有正寬法師。他也叫靜觀或淨觀法師，是韓文翻中文有不同的中文字，但是同一個人。很多人會把兩位法師搞錯，以為是同一個人。

後來我又看到一些網友分享她們到韓國白羊寺參訪的經驗，也因此接觸到許多介紹正寬法師料理理念的文章和貼文。其中有一句話特別吸引我是：「**料理皆是修行**」。

有興趣的，可以自己去上網查資料、看看這兩位法師上過的節目。

從料理學習正念

煮飯能夠訓練我們的心，是因為它會把我們平常的習氣顯露出來。心急的時候，我們就會想趕快做完；心散亂的時候，可能忘了放一些材料，或漏掉重要步驟；如果太執著結果，當成品不如預期時，就容易感到失望或挫折。

煮飯其實非常需要專注。如果心跑掉了，可能菜燒焦了、調味過重了，甚至切到自己的手。我們必須時時留意火候、時間、食材的變化、香氣和口感，以及眼前正在發生的每一個細節。

從這個角度來看，**煮飯就是一種修行**。它提醒我們把心帶回當下，全心全意做好眼前的事情，也讓我們看見自己的習氣和心境。

故事 1：在澳洲煮飯

跟大家分享個小故事，比喻一下。20 年前，我還有兩位師兄 Cheryl, Stephanie 被邀請去澳洲道場幫忙。那時候辦了一個 4 個月長的「楞嚴經研究班」。我們去幫忙種種事情、行政方面的、打法器、翻譯工作、機場接送、跑腿……我們那時候也負責一個星期煮幾次的飯，法會最多人都有 30-40 人。



（上圖：Elaine，Cheryl, Stephanie）

我們負責買菜、決定菜單、有舊菜的話要處理。每天早上 7:30 上《楞嚴經》的課。時間到了，我們把大家趕去上課，在廚房開著〈楞嚴咒〉，一邊處理食材，一邊念〈楞嚴咒〉。

我們有次做一道有馬鈴薯的菜，每次都是我負責削皮的。馬鈴薯處理好了就拿去炸。我炸了一些馬鈴薯後，Cheryl 突然過來跟我說她切到手指。我那時候入了「炸馬鈴薯定」，好冷靜的回她，「是啊？」我看她的手指沒流血，應該沒事的，繼續專心的炸我的馬鈴薯。她說我好無情，不理她，只顧馬鈴薯。

分心的話，會切到手指頭，大亂整個流程跟步調。如果我們三個人去了醫院，這樣就要麻煩了其他義工或法師臨時幫忙完成我們的工作。

從料理實踐慈悲

煮飯同時也是一種關懷。當我們為別人準備食物時，注意力自然會從自己身上轉移到對方身上。我們開始思考：這道菜能不能讓他吃得健康？好不好入口？他會不會喜歡這個味道？什麼樣的食物比較適合他？

因此，食物承載的不只是味道。它也承載著我們對眾生的用心、關懷與付出。這些年來，透過為別人準備食物，我慢慢發現，別人其實感受得到一份食物是不是用心做出來的。雖然是一個很簡單的一餐，那份愛心、誠心往往也會透過食物傳遞出去。

這讓我體會到，煮飯不只是餵飽一個人的身體而已。它也是把慈悲落實在行動中的機會，是在日常生活裡實踐布施的一種方式。而那份快樂，不只是來自於把菜做好，更來自於知道這份食物能夠帶給別人溫暖、營養與歡喜。

故事 2：慈善廚房

我在華嚴寺的時候，青年會在外面做過次義工。有一次我們去了一個在卡加利比較大的**慈善廚房**，煮了晚餐給需要的人吃。記得很清楚我們煮了三色豆炒飯，因為很多人不愛吃三色豆，所以特別記得。應該還有青菜跟豆腐，其他的菜不記得是什麼。附近有家麵包店送了當天賣不完的甜甜圈。

開飯的時候，每個人排著隊，拿著盤子，我們就把飯菜放上去。我們遇到很多不同的人，有年輕的、老的，有些帶著小孩的。看他們外表覺得他們好好的，沒有困難的，看不出他們的故事。我遇到的每一個人都很感恩有一餐飯可以吃，他們也很驚訝有炒飯。平時他們吃西餐，很少有一餐中式的素食吃。每個人都笑得很開心，也跟我們聊了幾句，謝謝我們。

可以幫到有需要的人那種感覺好溫暖。雖然是一件小小的事，我也不認識他們，但看到他們很開心、很滿足，我覺得做這種事很有意義的。他人溫暖，我們也溫暖。

從料理體會因緣

煮飯也讓我學習到因緣和合的道理。一道好吃的料理，不是因為我們想要它好吃，它就會自然出現。它需要許多條件共同成就：學習技巧、挑選食材、掌握時間，以及不斷地調整與改進。

煮飯也教會我們，有些事情是急不得。發酵需要時間，燉煮需要時間，醃漬也需要時間。過程中犯錯是很正常的，但**每一次失敗，都是學習和成長的機會。**久而久之，那些微小的調整，反而會帶來很大的改變。

我們不可能一夜之間變得有智慧、很有慈悲心，或是脾氣突然變得很好。修行和煮飯一樣，都需要時間、耐心，以及一次又一次地練習。就像一道好料理需要各種因緣具足才能完成，一個人的成長也需要透過長時間的累積與實踐。



故事 3：香蕉素糕

我其中做不成功的甜點是香蕉糕。做了很多次都不像外面買的或別人做的。每次香蕉糕烤出來的都很濕，沒發起來。試做了好多次，試了不同的食譜、不同的比例，還是一樣的失敗。最後放棄了一段時間，也不再買香蕉了，避免家裡有熟的香蕉要處理。但過了一陣子，我找到一個簡單的食譜，對自己有信心再去試試看。怎麼知道……成功了！

失敗是一個可以學習的機會，讓自己可以成長。同時也可以迴光返照，是不是漏了重要的步驟？忘了什麼？哪裡沒處理好？

從料理成就和合

因為我比較偏向使用純素食材，所以也開始研究許多替代食材的運用。例如雞蛋，可以用香蕉、嫩豆腐，或是亞麻籽粉加水來取代。這個過程讓我學會，很多時候不需要執著於固定的方法，而是要懂得變通。

我煮飯的時候會注意季節與食材平衡。天氣炎熱時，我比較喜歡準備清爽一點或有清涼感的食物；天氣寒冷時，會選擇溫暖、讓人感到舒服的料理。味道也是如此。一道菜不能只有單一味道特別突出，而是需要彼此協調和平衡。

煮飯很多時候，也不是一個人的事情。大家一起合作時，會互相分享經驗、交流想法，互相學習。每個人負責不同的工作，最後靠著彼此配合，才能完成一頓飯。

透過這些經驗，我愈來愈覺得，煮飯其實就是**因緣和合**的展現。它教我們善用現有條件，隨順因緣做出調整，追求的是平衡，而不是極端；重視的是和諧，而不是控制。這就是**中道**的一種展現。

就像今天的午餐一樣，我個人負責的部分，至少一個星期前開始想要做什麼菜。有個概念就找一下我用過的食譜或參考別人的食譜，看能用什麼食材。再跟組長討論、星期五六去買菜。星期天早上跟義工們交流想法、一起用心合作，做出來今天美味的午餐。大家吃得開心嗎？



（上圖：6月14日，GBM廚房的義工）

結論

煮飯本身並不一定就是修行。同樣是在煮飯，有人一邊煮一邊生氣，有人急急忙忙只想趕快結束，也有人從頭抱怨到尾。表面上大家做的是同一件事，但內在的心境卻完全不同。真正的關鍵是，不在於做什麼，而在於我們帶著什麼樣的心去做。

修行並不只存在於禪堂或寺院裡。打掃、種花種菜、照顧家人、服務他人，其實都可以成為修行的機會。只要帶著覺察去做，生活中的每一件小事，都能幫助我們認識自己、鍛鍊自己的心。日常生活其實一直都在提供修行的機會，只是我們有沒有發現它、善用它而已。

最後，用一首詩，來總結今天的題目。我請了厲害的 AI 幫忙：

菜是心之鏡，火候見真章。
心急味易失，心亂手易忙。

心定香自遠，心淨味自長。
回歸當下一念，鍋鏟亦道場。

一粥一飯尋常事，幾分關懷幾分情。
不唯充飢養色身，更將慈悲化為行。

一湯一味皆因緣，非一念間可得全。
修行亦復如是理，點滴功夫味自圓。

味不在強在調和，心不在勝在平和。
一鍋一飯皆修行，日常之中見本真。

事事原無別，心起見分明。
日常皆是路，觀照即修行。

回去我一開始問的問題，您的答案會不一樣嗎？下次要煮飯的時候，心裡第一個念頭是什麼？

阿彌陀佛！

